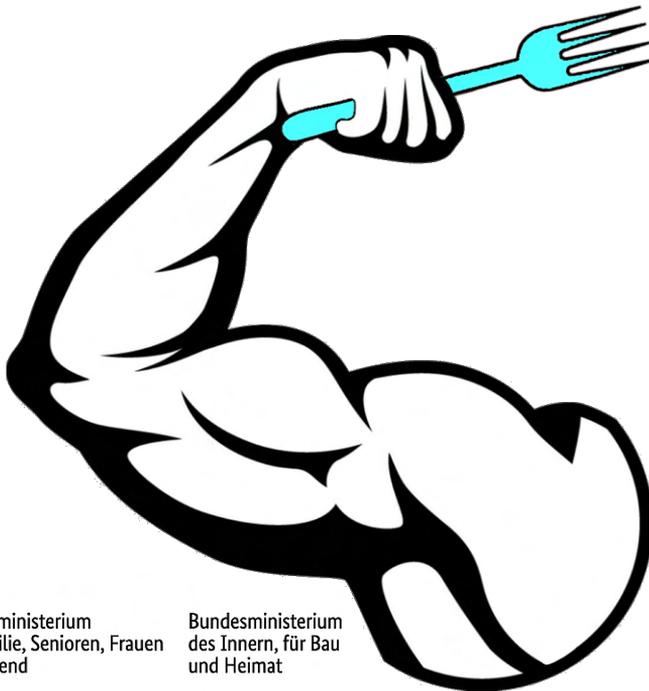


Onkel Oles



BILDERKOCHBUCH

*schnelle und günstige Gerichte für
eine fitnessgerechte Ernährung*



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**



Europäische
Union

Onkel Oles

BILDERKOCHBUCH

wird ermöglicht von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.



Europäische
Union



JOHANNISHOF
STIFTUNG



Jugendstiftung

Sparkasse Hildesheim



HEINRICH
DAMMANN
STIFTUNG



Stadt Hildesheim

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Wir danken allen Förderinstitutionen!



Inhalt

Was Dich im Buch erwartet	4
Die Basics - Makros und Mikros	6
Einkaufsliste und Saisonkalender	8

Onkel Oles Fitnessrezepte

FITNESS-FINGERFOOD 	Parmesan- und Süßkartoffelchips mit verschiedenen Dips	11
PROTEIN AND GREEN 	Mozarella-Eier-Salat mit Kiwi-Dressing	14
DICKER OBERARM	Wrap mit Geflügel und Guacamole	16
STARKER UNTERARM	Mega-Sushirolle mit Thunfisch und Lachs	18
FAUL, FIX UND FERTIG 	Vegetarische Reispfanne	20
BOLOGNESE BOOST	Dinkelnudeln mit Bolognese und Parmesan	21
GRÜNE STARKMACHPASTA 	Pasta mit veganem Basilikumpesto	22
GERMAN GAINS	Putenschnitzel im Knuspermantel mit Pellkartoffeln und grünem Spargel	23
SUPER ZÜNDIS 	Scharfes (Puten-)Kokos-Curry	25
RAKETENTREIBSTOFF 	Chili con - oder sin - Carne	27
DESSERT FÜR GEWINNER 	Schoko-Minz-Joghurt	29

Was Dich im Buch erwartet:

Fitnessgerechte Ernährung für alle!

Die Gerichte unterstützen dich bei deiner fitnessgerechten Ernährung. Mit Symbolen wird gekennzeichnet, für welche Ernährungsweise ein Gericht geeignet ist (vegetarisch = , vegan = ).

Bevor es mit den Gerichten losgeht, erklären wir dir die Basics über "Makros und Mikros". Außerdem gibt es eine "Einkaufsliste" und einen "Saisonkalender". So macht regionales und fitnessgerechtes Kochen Spaß!

Gerichte für jeden Geschmack!

Der Geschmack eines Gerichtes wird vor allem von der Würzung bestimmt. Probier dich aus, bis du deinen Geschmack gefunden hast. Nutze Gewürze aus deiner Heimat und Kultur oder einfach Gewürze, die du magst und in deiner Küche findest.

Leicht und schnell – Kochen mit Bildern!

Alle Rezepte können auch ohne Kochvorkenntnisse mit geringem Zeitaufwand zubereitet werden. Für einige Gerichte benötigst du einen Pürierstab oder einen Mixer. Wenn du diese Geräte nicht besitzt, kannst du die Zutaten einfach sehr klein schneiden und mit einer Gabel vermischen.

Auf den Fotos in diesem "Bilderkochbuch" bekommst du einen ersten Eindruck von den Gerichten. Die Bilder zeigen dir, wie du die Gerichte anrichten kannst und unterstützen dich bei einzelnen Arbeitsschritten.

Für besonders fingerfertige Arbeitsschritte, wie das Rollen einer Sushirolle oder eines Wraps, könnt ihr zahlreiche Tutorials auf Videoplattformen im Internet finden.

Geeignet für Prepping!

Die Rezepte sind für 4 Portionen ausgelegt und hervorragend für "Prepping" geeignet. "Prepare" ist Englisch und heißt auf Deutsch "vorbereiten". "Prepping" bedeutet, dass du große Portionen kochen und deine Ernährung so für mehrere Tage vorbereiten kannst.

Gut und günstig!

Alle Rezepte beinhalten preiswerte Zutaten. Bei dem Zusammenstellen des Buchs haben wir alle Gerichte Probe gekocht und dabei für ein Gericht (also 4 Portionen) niemals mehr als 15 Euro bezahlt!

Beim Einkaufen der Zutaten kannst du viel sparen. Es ist keine Schande auf den Preis zu achten, ganz im Gegenteil! Du musst nicht das teuerste Produkt einer Zutat kaufen, sondern kannst auf Eigenmarken von Supermärkten zurückgreifen. Diese sind qualitativ hochwertig und preisgünstiger als bekannte Markenprodukte.

Auch Tiefkühlgemüse kann Geld und Nerven sparen: TK-Gemüse ist gesundheitlich besser als sein Ruf, spart Schnippelzeit und mitunter ein paar Pflaster.

Kochen mit Spaß!

Wir wünschen euch beim Kochen mindestens so viel Spaß, wie wir beim Zusammenstellen der Gerichte hatten und wir wünschen Euch mindestens doppelt so große Oberarme wie die von "Onkel Ole"!



Die Basics - Makros und Mikros

Makros - Was gehört in ein Gericht?

Eine fitnessgerechte Ernährung besteht aus diesen Bestandteilen:

Viel frisches Obst und Gemüse, komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette - und natürlich Proteine (Eiweiß). Kohlenhydrate, Fette und Proteine werden auch "Makronährstoffe" genannt. Deine Gerichte sollten jede Sorte beinhalten. Wähle dabei möglichst gesunde, unverarbeitete Lebensmittel. Unten findest du eine Auswahl!

Wenn du durch Sport Muskeln aufbauen möchtest, sollte deine Ernährung kohlenhydratreich, proteinbetont und eher fettarm sein. Lebensmittel mit viel Fett oder Zucker (Süßigkeiten, Chips) solltest du nur selten essen. Trinken solltest du vor allem (Mineral-)Wasser und ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Pure Säfte und Milch solltest du in Maßen und Softdrinks, Eistees etc. nur ganz selten trinken. Wenn du durch Sport auch Gewicht verlieren möchtest, solltest du darauf achten, dass du im Durchschnitt mehr Energie verbrauchst, als du durch deine Ernährung aufnimmst.

KOHLLENHYDRATE

- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reis und Vollkornnudeln
- Müsli, Haferflocken, Vollkornbrot
- Hirse, Couscous, Bulgur

EIWEISS

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, mageres Fleisch und Fisch
- Bohnen, Linsen, Leinsamen
- Tofu, Sojaprodukte, Seitan

OBST UND GEMÜSE

- Aubergine, Zucchini, Paprika
- Tomaten, Gurken, Salat
- Spinat, Brokkoli, Blumenkohl
- Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren
- Orangen, Zitronen, Ananas

FETTE

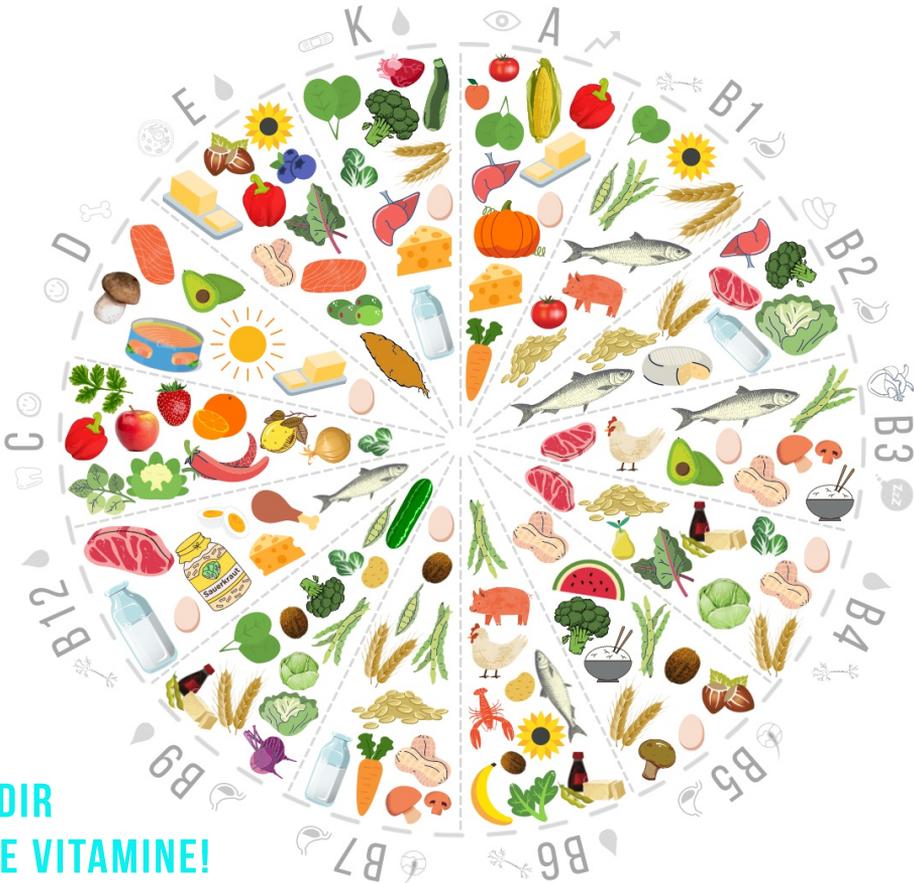
- Avocado, Nüsse
- Olivenöl, Sonnenblumenöl
- Leinöl, Butter, Margarine

Mikros - Alles, was dein Körper braucht!

Wenn du ein Gericht mit Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten gekocht hast, dann ist das nur die halbe Miete. Neben den "Makros" solltest du deinen Körper auch mit ausreichend "Mikros" versorgen.

Makronährstoffe sind quasi der Treibstoff unseres Körpers. Wie beim Auto ist es auch bei uns so, dass wir besser "fahren", wenn wir nicht irgendeinen Treibstoff tanken, sondern einen Treibstoff mit den richtigen Zutaten!

Diese Zutaten sind die "Mikronährstoffe": Minerale und Vitamine. Du brauchst nicht immer alle in jeder Mahlzeit. Wenn du regelmäßig wechselnde Lebensmittel zu dir nimmst, versorgst du deinen Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht - zum Leben und Pumpen! Auf dem Bild unten siehst du, in welchen Produkten welche Vitamine stecken.



**HOL DIR
DEINE VITAMINE!**

Einkaufliste

Diese Zutaten kannst du immer zuhause haben!

Damit du im Alltag schnell und unkompliziert gesunde Gerichte zubereiten kannst, solltest du bestimmte Lebensmittel einfach immer zuhause haben. Viele dieser Lebensmittel benötigst du auch für Onkel Oles Fitnessrezepte.

TROCKENES

- Vollkorn- oder Dinkelnudeln
- Reis, Hirse, Couscous oder Bulgur
- Müsli, Haferflocken, Leinsamen
- Linsen, Nüsse
- Sojaschnetzel, Seitan
(vegetarische/vegane Ernährung)

ÖLE UND AUFSTRICHE

- Butter/Margarine
- Olivenöl, Sonnenblumenöl
- Honig, Marmelade mit viel Frucht
- vegetarische Aufstriche

GEWÜRZE UND CO

- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- Curry, Paprika, Chili
- getrocknete Kräuter
- Tomatenmark, Senf, Sambal Oelek

FRISCHES

- Kartoffeln/Süßkartoffeln
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- frisches Obst/Gemüse: gut halten sich z.B. Äpfel und Karotten
- TK-Gemüse: Brokkoli, Blumenkohl oder Gemüsemischungen
- TK-Obst: z.B. für Smoothies
- TK-Fisch/Fleisch: z.B. Putenfilet

HALTBARES

- Bohnen in Dosen
- geschälte/stückige Tomaten
- Thunfisch in Dosen
- Saure Gurken oder Ähnliches
- H-Milch/Milchalternativen
- Zitronensaft
- Backkakao/Backschokolade

Saisonkalender

Was wächst wann?

Saisonal und günstig einkaufen!

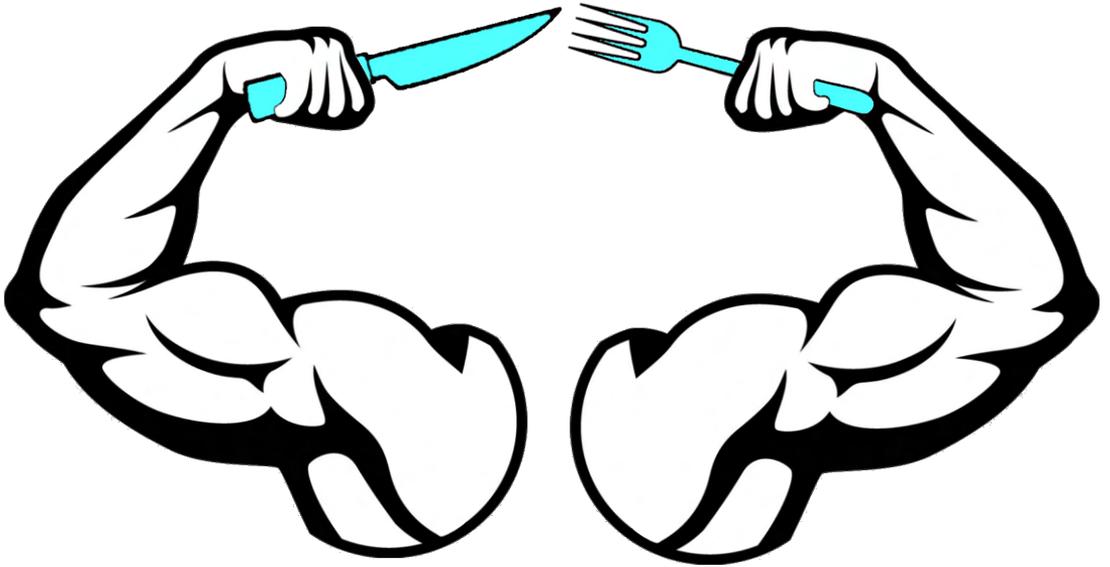
Besonders Obst und Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch sind dann am günstigsten, wenn sie vor Ort hergestellt werden.

Die Zeit, in der ein Lebensmittel reif ist oder in der ein Tier geschlachtet wird, bezeichnet man als "Saison". Wenn du saisonal einkaufst, sparst du Geld und nimmst gleichzeitig Rücksicht auf die Natur und die Umwelt!



Onkel Oles

FITNESSREZEPTTE



*Wer feste pumpen kann,
muss auch feste futtern!*

FITNESSFINGERFOOD



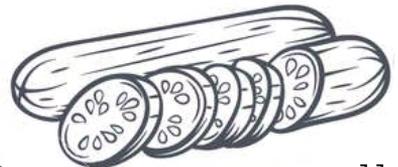
Parmesan- und Süßkartoffelchips mit zwei verschiedenen Dips



ZUTATEN

- Parmesan (am Stück / gerieben)
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Gurke
- 4 - 6 Karotten
- 1 Limette
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Cherrytomaten
- 200g Griechischer Joghurt
- Olivenöl
- Sambal Oelek / Chilipaste

Die Karotten und 2/3 der Gurke schneidest du einfach in Streifen.
Alle anderen Zutaten werden verarbeitet -
auf den nächsten Seiten steht, wie!



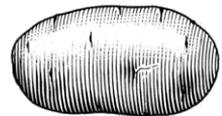
PARMESANCHIPS

- Parmesan wenn nötig fein reiben.
- Parmesan in Häufchen auf ein Backblech geben.
- Im Ofen bei 185°C goldgelb backen.



SÜSSKARTOFFELCHIPS

- Süßkartoffeln in 5mm dicke Scheiben schneiden.
- Die Scheiben auf ein Blech mit Backpapier legen.
- Zwiebel in Ringe schneiden und auf den Scheiben verteilen.
- Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Im Backofen bei 185°C ca. 25 Minuten backen.



ZAZIKI

- Griechischen Joghurt in ein Püriergefäß geben.
- Dazugeben: den Saft einer Limette, eine Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- Alles mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.
- Rest Gurke in kleine Stücke schneiden und unterrühren.



SCHARFER ROTER DIP

- Griechischen Joghurt in ein Gefäß geben.
- Knoblauchzehe fein hacken.
- Ins Gefäß geben: gehackte Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek.
- Alles mit einem Löffel verrühren.

*... und
Losdippen!*



PROTEIN AND GREEN



Mozzarella-Eiersalat mit Kiwi-Dressing



ZUTATEN

- Bunter Feldsalatmix
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 10 - 12 Cherrytomaten
- 2 Kiwis
- 1 Mozzarella
- 6 Eier
- Olivenöl
- Knoblauch
- 6 ToastbrotscHEIBEN
- Butter



CRISPY CROÛTONS

- Toastbrot in kleine Stücke schneiden.
- Butter und Knoblauch in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Toastbrotwürfel dazugeben.
- Salzen.
- Knusprig, goldbraun anbraten.



EIERSALAT

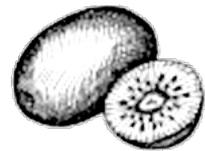
- Wasser zum Kochen bringen.
- Eier darin 5 - 7 Minuten kochen.

Während die Eier kochen:

- Gurke in Scheiben schneiden.
- Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Paprika in Streifen schneiden.
- Cherrytomaten halbieren.
- Alle Zutaten mit Salatmix mischen.

KIWIDRESSING

- Kiwis schälen und in einen Behälter geben.
- 2 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben.
- Cremig pürieren.



DICKER OBERARM

Wrap mit Geflügel und Guacamole



ZUTATEN

- 4 (Vollkorn-)Wraps
- 400g Geflügelfleisch
- 1 vollreife Avokado
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette
- Babyspinat/Feldsalat
- 10 - 12 Cherrytomaten
- Petersilie/Koriander/Minze



GUACAMOLE MIXEN

- Zwiebel schälen und halbieren.
- Eine halbe Zwiebel in ein Gefäß geben.
- Avocado auslöffeln und dazugeben.
- Hinzufügen: den Saft einer halben Limette, eine Knoblauchzehe, Petersilie, Salz und Pfeffer.
- Alles mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.
- Ein paar Cherrytomaten vierteln und unterrühren.



GEFLÜGEL BRATEN

- Geflügel mit Salz und Pfeffer würzen oder nach Geschmack marinieren.
- Wenn gewünscht, in Streifen schneiden.
- Fleisch scharf in einer Pfanne anbraten.
- Bei kleiner Hitze ein paar Minuten garen.

WRAP ROLLEN

- Wrap ca. 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen.
- Mit Guacamole, Geflügel, restlichen Tomaten und Salat belegen und rollen:



STARKER UNTERARM

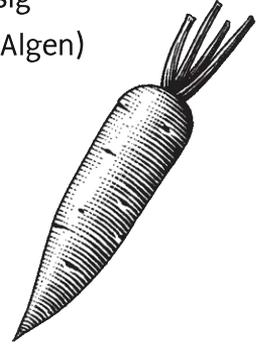
Mega-Sushirolle mit Thunfisch und Lachs



ZUTATEN

für 5 - 6 Rollen, die speziellen Zutaten erhaltet ihr im asiatischen Supermarkt.

- 500g Sushi-Reis
- 3 Esslöffel Reis-Essig
- 5 - 6 Nori-Blätter (Algen)
- Sojasauce
- Sesam
- 1 Avocado
- 1 - 2 Karotten
- 1 Gurke
- Frischkäse
- 100g Graved Lachs / Räucherlachs
- 100g Thunfisch aus der Dose
- Salz, Pfeffer, Zucker und Sushi-Matte



ZUBEREITUNG

- Karotten, Gurke, Avocado (oder dein ♥-Gemüse) in Streifen schneiden.
- Reis 2 - 3 Mal mit kaltem Wasser abspülen.
- Reis mit Wasser (Verhältnis 1:2) in Topf mit Deckel zum Kochen bringen.
- Kurz aufkochen, dann 17 Minuten bei wenig Hitze quellen lassen.
- Reis vom Herd nehmen, etwas Essig und Zucker unterrühren.
- Reis 20 - 30 Minuten abkühlen lassen.



Währenddessen **Arbeitsplatz vorbereiten:**

- Sushi-Matte hinlegen und eine Schüssel mit Wasser für klebrige Reis-Finger bereitstellen.
- Nori-Batt mit der rauhen Seite nach oben auf die Matte legen.
- 80 - 100g Reis darauf verteilen, am oberen Rand 1 - 2cm Platz lassen.

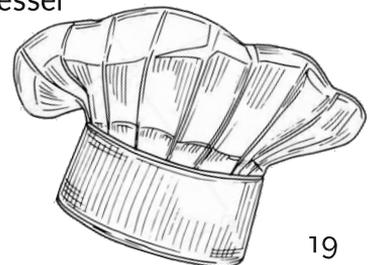
Jetzt wird die Rolle befüllt, z.B. so:

- Reis mittig mit Frischkäse bestreichen.
- Gemüse-Streifen dazulegen.
- Lachs und Thunfisch dazugeben.
- Salz, Pfeffer und etwas Sesam darauf streuen.



Jetzt wird gerollt, Tutorials findet ihr z.B. auf Youtube!

- Nach dem Rollen die Rolle mit einem scharfen Messer in 2 - 3cm dicke Scheiben schneiden.
- Eine Weile in den Kühlschrank stellen.
- Mit Sojasauce servieren
- auch Ingwer und Wasabi sind dazu sehr lecker!



FAUL, FIX UND FERTIG



Vegetarische Reispfanne

ZUTATEN

- 1 Beutel Mikrowellenreis
- 250g vegetarisches Hack
- "Fitness"-Frischkäse (fettreduziert)
- 1 Zwiebel, Knoblauchzehe(n)
- Tiefkühlgemüse nach "italienischer Art"
 - alternativ: jede Art Gemüse, die du in deiner Küche findest.
- Onkel Oles Tipp für Extra-Proteine: 1 Dose Kidneybohnen



ZUBEREITUNG

- Zwiebel, Knoblauch (und Gemüse) klein schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Hack mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.
- Nach Geschmack würzen.
- Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze garen.
- Frischkäse, etwas Wasser (und optional die Bohnen) dazugeben.
- Mikrowellenreis nach Packungsanleitung zubereiten. Servieren!



BOLOGNESE BOOST

Dinkelnudeln mit Bolognese und Parmesan



ZUTATEN

- 500g Dinkel-Fusili / andere Nudeln
- 1 Zwiebel, Knoblauchzehe(n)
- 2 - 3 Karotten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 2 - 3 Selleriestangen
- Parmesan
- Rinder- oder Gemüsebrühe
- 500g Dose geschälte Tomaten
- 250g frisches Mett



ZUBEREITUNG

- Zwiebel, Sellerie und Karotten in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch hacken.
- Alle geschnittenen Zutaten in einem Topf leicht anbraten.
- Tomatenmark und geschälte Tomaten dazugeben.
- Rinder- oder Gemüsebrühe und etwas Wasser dazugeben.
- Mett in einer Pfanne anbraten, nach Geschmack würzen.
- Angebratenes Mett in den Topf geben und die Soße 1 Stunde köcheln lassen.
- Nudeln kochen und mit Soße anrichten.
- Geriebenen Parmesan darüber streuen.



GRÜNE STARKMACHPASTA

Pasta mit veganem Basilikumpesto

ZUTATEN

- 500g Spaghetti / andere Nudeln
- 1 Tasse Basilikum
- 1 Tasse Petersilie
- 60g Pinienkerne
- 80g Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer (und Hefeflocken)



ZUBEREITUNG

- Nüsse/Kerne ca. 30 Minuten in Wasser einweichen. (Wenn dein Mixer sehr stark ist, nicht nötig.)
- Wasser aufsetzen und Nudeln kochen.
- Alle Zutaten mit Mixer/Pürierstab zerkleinern.
- Pesto nach Belieben würzen.
- Nudeln mit Pesto vermengen und genießen.



GERMAN GAINS

Putenschnitzel im Knuspermantel mit Pellkartoffeln und grünem Spargel



ZUTATEN

- 400g Putenfleisch
- Butterschmalz
- 8 - 10 Kartoffeln
- 10 - 12 Stangen grüner Spargel
- 250g Mehl
- Panko-/Paniermehl
- 6 Eier, 1 Zitrone
- 250ml Sahne/Ersatz
- Salz, Pfeffer, Zucker



SCHNITZEL

- Putenfleisch flach in Schnitzelform klopfen.
- "Panierstraße": ein Teller mit Mehl, einer mit Ei, einer mit Paniermehl.
- Schnitzel in Mehl, dann in Ei, dann in Paniermehl wälzen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Schnitzel von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Bratensaft in der Pfanne lassen, den brauchst du später für die Soße!



GRÜNER SPARGEL

- Spargel waschen und holzige Enden abschneiden.
- Spargel kurz scharf anbraten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.



SOÛSE

- Sahne/Sahneersatz zu dem Bratensaft in die Pfanne geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen.
- Etwas köcheln lassen.

KARTOFFELN

- Kartoffeln vierteln oder halbieren.
- Mit Wasser und etwas Salz in einem Topf kochen.

SUPER ZÜNDIS

Scharfes (Puten-)Kokos-Curry



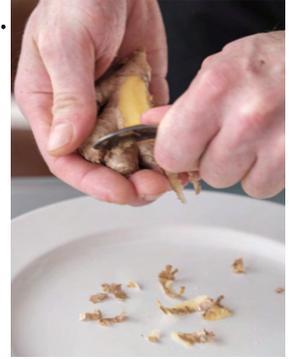
ZUTATEN

- 800g Putenfilet
oder vegan:
800g Dose weiße Bohnen
- 800ml Kokosmilch
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Karotten
- 1 Brokkoli
- 2 - 3 Chilischoten
(nach Schärfegrad)
- ein Stück Ingwer
- Curry-Paste
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer



ZUTATEN VORBEREITEN

- Zucchini und Karotten in dünne Scheiben schneiden.
- Paprikas in Würfel schneiden.
- Ingwer schneiden und ganz fein würfeln.
- Chilischoten in feine Ringe schneiden.
- Brokkoli in mundgerechte Happen zerteilen.
- Putenfilet in Nuggetgröße schneiden.
- Curry-Paste mit 1 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer vermengen und Putenfilet damit marinieren.



CURRY KOCHEN

- Putenfleisch scharf anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.
- Gemüse und Chiliringe in der Pfanne anschwenden.
- Kokosmilch und Putenstücke/Bohnen hinzufügen. Alles köcheln lassen.



RAKETENTREIBSTOFF

Chili con - oder sin - Carne



ZUTATEN

- 500g Naturreis
- 1kg Rinderhack
oder vegan: 300g Sojaschnetzel
- 800g Dose geschälte Tomaten
- 800g Dose Kidney Bohnen
- 2 Tomaten, 3 Paprika
- 2 - 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- Gemüsebrühe/Brühwürfel
- 1 Zimtstange
- 1/4 Tafel Zartbitterschokolade
- Sambal Oelek, Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin



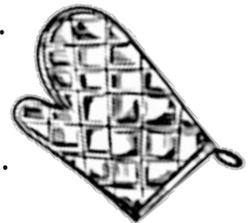
ZUTATEN VORBEREITEN

- Tomaten und Paprikas in große Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.



CHILI KOCHEN

- Geschälte Tomaten, 1 Esslöffel Sambal Oelek und etwas Tomatenmark in einen großen Topf geben.
- Hackfleisch/Sojaschnetzel dazurühren und erhitzen. Bei Sojaschnetzel ca. 500ml Wasser dazugeben.
- Tomaten-, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Zimtstange, Rosmarin und Gemüsebrühe/Brühwürfel dazugeben. Ordentlich umrühren.
- Bei hoher Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Dann Temperatur niedriger stellen und 45 Minuten garen. Währenddessen immer wieder umrühren.
- Bitterschokolade dazugeben (ruhig am Stück).
- Etwa 1 Stunde bei niedrigster Temperatur köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren.
- Währenddessen: Reis mit 1l Wasser in einem zweiten Topf kochen.
- Nach der Stunde: Chili mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Zimtstange entfernen. Servieren oder zum Mitnehmen in Gefäße füllen.



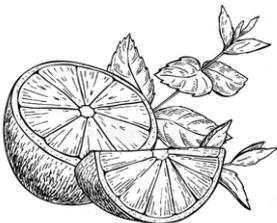
DESSERT FÜR GEWINNER

Schoko - Minz - Joghurt



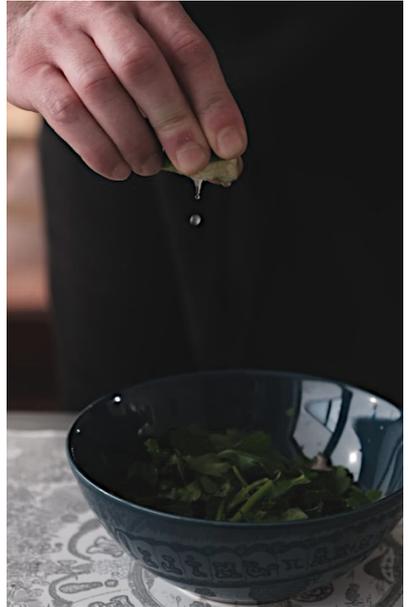
ZUTATEN

- 500g Joghurt
- frische Minze
- 1/2 Limette
- 1 Esslöffel Honig
- 30g Zartbitter-Schokolade



ZUBEREITUNG

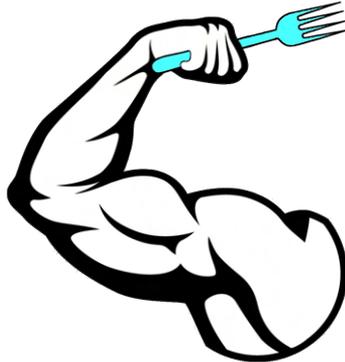
- Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.
- Joghurt in einen Behälter/Mixer füllen.
- Minze dazugeben.
- Limette ausdrücken und Saft dazugeben.
- Alles pürieren/mixen.
- Mit Honig nach Geschmack süßen.
- Nochmal pürieren.
- In ein Glas füllen.
- Geschmolzene Schokolade darüber geben.



Letzter Tipp von Onkel Ole:

SATT GEWORDEN?

*Dann ab auf die Bank, denn:
Der Bizeps wächst nicht vom Essen allein!*



Besuch uns doch mal im Internet:

Instagram: @fiv_hildesheim
Website: cluster-verein.de

... und sonst sehen wir uns im FIV!



Onkel Oles

BILDERKOCHBUCH

wird präsentiert von:

"Fitness im Viertel" - Cluster e.V.
Steingrube 27, 31141 Hildesheim
www.cluster-verein.de

Rezepte und Fotos: Marvin Schiller und Ole Wiechmann

Layout und Texte: Lisa Haase

Grafikquellen: "Gabelbizeps", "Messerbizeps", "Saisonkalender" und "Vitaminkreis" von Lisa Haase. Die Rechte der Logos liegen bei den Genannten. Alle sonstigen Grafiken besitzen Creative Commons Lizenzen.

© Cluster e.V., 2021

Veröffentlicht unter der Lizenz CC BY-NC-ND 4.0 (private Nutzung, unveränderte Weitergabe kostenfrei; kommerzielle Nutzung, Weitergabe ohne Namensnennung, Änderungen nicht erlaubt).

Dieses Kochbuch wurde im Zuge des Projekts "Fitness im Viertel" gestaltet.

Das gemeinnützige Projekt wird vom Hildesheimer Cluster e.V. organisiert und im Rahmen des Programms "JUGEND STÄRKEN im Quartier" durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI), und den Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

Weitere Fördernde sind die BürgerStiftung Hildesheim, Jugendstiftung Sparkasse Hildesheim, Johannishof Stiftung, Heinrich Dammann Stiftung, Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung und die Stadt Hildesheim. Wir danken allen Förderinstitutionen.

